المهارات المهنية

للصف الرابع الإبتدائي

ترم ثاني

الإسم :- ....

الفصل :- ....

تحت إشراف

أ/ منال فارق رئيسة قسم المكتبة

أ/ جيهان فاروق رئيسة قسم التربية الزراعية

أ/ هبة فاضل رئيسة قسم الإقتصاد المنزلي

التاريـخ :- ....

المحور الثالث

الدرس الأول :- وجبة غذائية متوازنـة (إقتصاد منزلى)

***لتحقيق التوازن في طعامك اليومي يجب أن يتم تناول وجبة غذئية متوازنـة .**

1- الوجبات الغذائية الثلاث الرئيسية (الأفطار- الغذاء – العشاء).

2- الوجبات الخفيفة التي يتم تناولها عند اشعور بالجوع بين الوجبات .

- يعتبرالكشري مع السلطة وجبة غذائية متكاملة .
- الفاكهة والخضار جزء مهم من النظام الغذائي ويجب أن يوجد معكل وجبة غذائية .
- الحبوب الغذائية مهمة وتوجد في (الخبز الأسمر ٫البرغل٫الأرز ٫احمص) .
- أحرص دائماً علي تناول وجبة نظام غذائي متنوع ومتوازن .
- من المهم أيضاً ممارسة الرياضة يومياً لمدة ساعة .
- يجب أن تحرص علي تناول 8 أكواب من الماء النقي والنظيف يومياً يساعد الجسم في التخلص من السموم .



*نصائح مهمة :-

1- تنول كميات من الخضار و الفاكهة .

2- تناولكميات قليلة من الحلويات .

3- أشرب الماء النظيف .

4- تناول اللحوم الخالية من الدهون .

5- تناول الأطعمة غير المقلية في الزيت .

6- لاتضف إلي طعامك الكثير من الملح والسكر والزيت .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

1- يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء يومياً علي التخلص من السموم . (..........)

2- يجب علي كل شخص ممارسة التامرين الرياضية يومياً . (.........)

3- تناول كميات من الخضروات والفاكهة يضر بصحة الأطفال . (.........)

4-يعتبر الكشري مع السلطة وجبة غذائية متكاملة . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) شرب 8 أكواب من الماء يومياً يساعد علي طرد .... من أجسامنا .

1- الفيتامينات 2 - السموم 3- البروتينات

ب) يجب تناول كمية قليلة من ....

1- الحلوي 2- الخضار 3- الفاكهة

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) يجب ممارسة................................. يومياً للحفاظ علي صحتنا .

ب) عند تناول اللحوم يجب أن تكون خالية من ....

التاريخ :- ....

الدرس الثانى العناصر الغذائية

(إقتصاد المنزلى)

*** يجب أن نحصل جميع العناصر الغذائية عند تناول أي وجبة الغذائية .**



- أنواع العناصر الغذائية :-

1- الكربوهيدرات :-

أ) توجد في النشويات مثل (الحبوب – الأرز – البطاطس)

ب) توجد في السكريات مثل (الفواكه – العسل)

*يحول الجهاز الهضمي النشويات إلي سكر جلوكوز الذي يزودنا بالطاقة .

2- البروتينات :-

- يوجد في اللحوم والأسماك و منتجات الألبان (الجبن –الزبدة – القشدة) والمكسرات والبقوليات .

*يحتاج الجسم إلي البروتينات لبناء أنسجة الجسم وتجديد ما يتلف منها .

3- الألياف:-

- توجد في الحبوب الكاملة والبقوليات (العدس – الفول – الذرة .....) الخضروات والفاكهة .

* مهمة في لعملية الهضم و ضبط مستوي السكر في الجسم .

4- الفيتامينات :-

- منها فيتامين A الذي يساعد علي تقوية النظر ويوجدفي البيض و السمك .

- منها فيتامين C الذي يوجد في بعض الخضروات ويقوي مناعة الجسم .

* مهمة لحماية الجسم ومقاومة الأمراض .

5- الأملاح المعدنية :-

- الكالسيوم :- يحافظ علي صحة العظام والأسنان ويوجد في اللبنوالخضروات .

- الحديد :- وهو عنصر مهم للدم ويوجد في اللحوم الحمراء والاسماك والخضروات.

6- الدهون :-

- توجد في المكسرات و البذور والأفوكادو والفصولياء والدهون .

* من مصادر الحصول علي الطاقة وتساعد علي إمتصاص الفيتامينات .

7- الماء :-

- يوجد الماءفي كل ما نأكله وهوعنصر مهم جداً للأنسان .

- يُكون الماء 60% من جسم الأنسان .

- من فوائد الماء التخلص من السموم وإمتصاص بعض الفيتامينات .



الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) تعتبر الدهون من مصادر الحصول علي الطاقة . (.........)

ب) الكربوهيدرات عنصر غذئي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها . (.........)

ج) للوقاية من الأمرض يجب أن نتناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات . (.........)

د) الكالسيوم ضرور للمحافظة علي صحة العظام والأسنان . (.........)

و) الماء النظيف ليس عنصراً مهماً لصحة الإنسان . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) نحتاج إلي .... للحفاظ علي صحة العظام والأسنان .

1- الكالسيوم 2- الحديد 3- الصوديوم

ب) يُعتبر الأرز والبطاطس من ....

1- السكريات 2- النشويات 3- الماء

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) يحتاج الجسم إلي .... لمساعدته علي مقاومة الأمراض .

ب) الحديد عنص مهم ل ....

التاريخ :- ....

الدرس الثالث : نظام غذائي صحى

(إقتصاد منزلى)

***أن جميع العناصر الغذائية تساعد الجسم علي الأستمرار في النمو .**

- يعتبر الطعام جيداً إذا احتوى على:-

1- كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن

2- الخضروات والفاكهة .

3- الحبوب الكاملة والمكسرات و البقوليات .

4- منتجات الألبان واللحوم الخالية منالدهون و الأسماك والبيض .

* أما الوجبات السريعة و المشروبات التي تحتوي علي كميات كبيرة من سكر و الملح و الدهون فهي أطعمة غير صحية

- يحتاج الأطفال إلي إلي وجبات متوازنة غنية بالعناصر الغذائية لمساعدة الجسم علي النمو .

- يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال علي الخضروات والفاكهة و الحبوب الكاملة و البروتينات .

***يحتوي طبق الكشري علي جميع العناصر الغذائية وهي :-**

1- الحبوب الكاملة (الأرز – المكرونة)

2- البروتينات (في البقوليات)

3- الخضروات (الطماطم – البصل)

- يمكن أن نتناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون و لكن بكميات قليلة .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال علي الكثيرمن الدهون . (.........)

ب) لا يعتبر الشري وجبة غذائية صحية أو متوازنة . (.........)

ج) يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال علي الخضروات والفاكهة. (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) الطعام الصحي المتوازن هو الذي يحتوي علي كميات كبيرة من ....

1- الفيتامينات 2- النشويات 3- الدهون

ب) تكون الوجبة الغذائية .... إذا تحتوي علي الكثير من الخضروات و الفاكهة .

1- ضارة 2- صحية 3- غير مفيدة

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يجب تناول الأطعمة الغنية بالسكريات و الدهون ولكن بكميات ....

ب) الوجبات .... تحتوي علي كميات كبيرة من الملح والدهون والسكر .

التاريخ :- ....

الدرس الرابع :- الطعام غير الصحي

(إقتصاد منزلى)

***الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة :-**

1 **- الوجبات السريعة :-** مثل (الدجاج المقلي - البطاطس المقلية - المشروبات الغازية - الحلوي) .

2- الوجبات الخفيفة :- مثل - الترمس (به نسبة عالية من البروتين) .

- الذرة المشوي (غني بالفيتامينات والمعادن و الألياف) .

- الوجبات السريعة مغرية ولذيذةوسهل الحصول عليها و لكنها غير صحية .

الوجبات السرييعة غير صحية بسبب :-

- بسبة الأملاح والفيتامينات والألياف فيها منخفضة .
- لا تحتوي علي الحبوب الكاملة .
- تحتوي علي كمية كبيرة من الملح والسكر والدهون .



كيف نجعل الوجبات السريعة وجبات خفيفة و صحية :-

- يجب تناول البطاطس المشوية بدلاً من المقلية .
- يمكن تناول الماء أو العصير الطبيعي بدلاً من المشروبات الغازية .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) الترمس من الوجبات الصحية السريعة . (........)

ب) الوجبات السريعة وجبات غذائية صحية و متوازنة . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) تحتوي الزجبات السريعة علي نسبة كبيرة من ....

1- الدهون 2- البروتين 3- المعادن

ب) تحتوي .... علي كميات كبيرة من الدهون التي تؤثر علي نظامنا الغذائي .

1- البقوليات 2- الوجبات السريعة 3- الخضروات

س2) أكمل العبارات الآتية :-

1- تعتبر الوجبات .... طعاماً غير صحية .

2- الترمس من الوجبات الخفيفة الذي يحتوي علي نسبة عالية من ....

التاريخ :- ....

الدرس الخامس :- المحافظة علي سلامة الطعام

(إقتصاد منزلى)

***الطعام الأمن للأكل :-**

- الأطعمة التي لا يتم حفظها بطريقة سليمة و مناسبة قد تسبب لنا أضراراً وتكون خطيرة عند تناولها .
- تعيش كائنات دقيقة مثل البكتريا والعفن و الفطريات في الهواء وعلي الأسطح في المطبخ و في الطعام .
- يبغذي هذه الكائنات علي السكريات والعناصر الغذائية الآخري وتنمو فيظروف بيئية دافئة ورطبة ولهذا من المهم حفظ بعض الأطعمة في بيئة باردة .



- بعض الأطعمة مثل (اللحوم- الأسماك – اللبن) إذا تركت خارج الثلاجة لمدة ساعة يمكن أن تفسد وتمرض إذا تناولتها .
- الفواكه والخضروات التي تبقي خارج الثلاجة قد تتخمر بعد فترة من الوقت تصبح لينة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة .
- كما أن ترك الطعام خارج الثلاجة يجذب الذباب والحشرات .
- يتعفن الطعام إذا ترك فترة طويلة داخل الثلاجة .

*** إرشادات المحافظة علي سلامة الطعام :-**

- إستخدام الطعام الطازج فقط .
- ضع اللحوم واللبن في الثلاجة إلي أن يحين وقت إستخدامها .
- إغسل الخضروات والفاكهة وتخلص من الفاسد منها .
- إستخدم لوح تقطيع نظيف وسكينة نظيفة .
- إغسل يديك بإستمرار بالماء والصابون وأرتدي قفازات.
- إذا كان شعرك طويل فأربطه من الخلف أو قم بتغطيته .
- أمسح المنضدة في المطبخ بمعقم قبل وبعد إعداد الطعام .
- ضع الطعام الذي لا تستخدمه في الثلاجة .

الإسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) إبقاء اللحوم والألبان لمدة طويلة داخل الثلاجة لا يؤثر علي صلاحيتها . (.........)

ب) يجب إستخدم الأغذية الطازجة عند تحضير الطعام . (.........)

ج) يجب غسل الخضروات والفاكهة والتخلص من الفاسد منها . (.........)

د) يتعفن الطعام إذا ترك فترة طويلة داخل الثلاجة . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) السبب الرئيسي في فساد الطعام ....

1- الماء 2- البكتريا والعفن 3- الملح

ب) الطعام قد .... إذا ترك فترة طويلة في الثلاجة .

1- يقل 2- يتعفن 3- لا يتغير

س2) أكمل العبارات الآتية :-

أ) يجب أن نضع الطعام داخل .... حتي لا يفسد .

ب) من المهم حفظ بعض الأطعمة في بيئة ....

التاريخ :- ....

<u>الدرس السادس :- الشراب الصناعى</u>

<u>(تربية زراعية)</u>



***الشراب الطبيعي :-**

- هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي .

- الشراب الطبيعي غني بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

***الشراب الصناعي :-**

- يتكون من السكر والماء وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية وبه نسبة كبيرة من السكر .

- يوجد فيه نسبة قليلة من العناصر الغذائية .

* يمكن تحويل الشراب الطبيعي والشراب الصناعي إلي شراب مركز يُخلط بالماء .

<u>*طريق إعداد الشراب وحفظه في المصنع :-</u>

- تشخين الشراب إلي درجة حرارة عالية للقضاء علي البكتريا .

- إضافة مادتين حافظتين لحماية الشراب من التعفن والبكتريا .

- وبعد ذلك تصبح زجاجة الشراب صالحة لفترة طويلة دون أن تفسد .

* يجب أن يكون السكر المستخدم في الشراب نظيفاً .

* يجب إضافة السكر إلي الشراب الساخن ليسهل خلطه .

- وبذلك يصبح الشراب الطبيعي صحي أكثر من الشراب الصناعي .

الإسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) الشراب الصناعي به نسبة عالية من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي . (.........)

ب) يت إضافة الليمون إلي الشراب الصناعي لحمايته من العفن والبكتريا . (.........)

ج) الشراب الصناعي هو مزيج من السكر و الماء و عصيرالفاكهة الطبيعي . (.........)

د) إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي تحميه من العفن والبكتريا . (..........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) الشراب .... غنية بالفيتامينات لأنها تحتوي علي الفاكهة .

1- الغازي 2- المعلب 3- الطبيعي

ب) يجب إضافة السكر إلي الشراب الصناعي عندما يكون ....

1- بارداً 2 - ساخن 3- دافئاً

س2) أكمل العبارات الآتية :-

1- يجب تناول العصير الفاكهة الطبيعي بدلاً من المشروبات ....

2- يتم تسخين الشراب الطبيعي إلي درجات حرارة عالية للقضاء علي ....

التاريخ :- ....

الدرس السابع :- السلامة فى المطبخ

(إقتصاد منزلى)



***كيف نحافظ علي سلامتنا في المطبخ :-**

1- إستخدام البوتاجاز بشكل يحافظ علي سلامتك .

2- قم بإشعال عود الكبريت بعيداً عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز .

3- إجعل مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز .

4- حافظ علي سلامتك أثناء إستخدام السكين لتقطيع الطعام .

5- لا تقطع الطعام مباشرتاً فوق حوض المطبخ .

*المقلاة المصنوعة من الألومنيوم ثمنها رخيص ولكنها غير صحية لانها تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض إلي درجة حرارة عالية .

* الأواني ذات الطلاء غير اللاصق غير صحية لانها قد تكون سامة عند خدش الطلاء .

***الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ (الإستنلس) :-**

1- هي الأفضل لأنها صلبة ومتينة .   2- تدوم فترة طويلة إذا كان الفولاذ عالي الجودة .

3- خفيف الوزن لا يتفاعل مع الأطعمة الحمضية .

4- الملاعق المصنوعة من الفولاذ لا تكون بكتريا ولاتمتص الروائح .

*الملاعق المصنعة من السيلكون صحية لأن السيلكون مرن وغير لاصق فلا يخدش الأواني .

*الأواني البلاستيكية لا يمكن أن تترك فيها مواد ساخنة وتضر بالبيئة.

الإسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) عند الطهي يجب أن تكون مقابض ألواني بعيدة عن طرف البوتاجاز . (.........)

ب) يفضل أستخدام الأواني ذات الطلاء غير اللأصق . (........)

ج) الأواني البلاستيكية لا يمكن أن تترك فيها مواد ساخنة وتضر بالبيئة . (.........)

د) الأواني ذات الطلاء غير اللأصق صحية . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) من مميزات المقلاية المصنعة من الألومنيوم أن ....

1- ثمنها غالي 2- لونها واحد 3- تتفاعل مع الأطعمة

ب) من مميزات الأواني المصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ ....

1- صلبة ومتينة 2- خفيفة الوزن 3- جميع ما سبق

س2) أكمل العبارات الآتية :-

أ)المواد .... لا يمكن أن تترك فيها مواد ساخنة وتضر بالبيئة .

ب) الملاعق المصنوعة من .... لا تكون بكتريا ولاتمتص الروائح .

التاريخ :- ....

الدرس الثامن :- إعداد الطعام والشراب الصحى

(إقتصاد منزلى)

***خطوات إعداد الطعام :-**

أولاً النظافة الصحية :-

1- أغسل يديك جيداً . 2- أمسح كل الأسطح في المطبخ .

3-أغسل الفاكهة والخضروات الدجاج و الأسماك بالماء النظيف في أواني منفصلة .

ثانياً الإعداد :-

1- تحقق من وصفة ما تريد إعداده .

2- تأكد من وجود المكونات التي تحتاجها .

3- أستخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .

ثالثاً طرق الطهى :-

1- تجنب قلي الأطعمة بالزيت قدر الأمكان لأن القلي يجعل الطعام غير صحي .

2- عملية الخبز والشوي و التحمير في الفرن طرق رائعة للطهي .

3- يجب طهي اللحوم والأسماك والدجاج جيداً .

رابعاً طريقة التقديم :-

1- ضع الطعام في الطبق بدقة بشكل مرتب و منظم .

2- أضف الزينة إلي الطبق (شرائح ليمون – البقدونس الأخضر – الفلفل الحار) .

3- تأكد من أن هذه الزينة تمنح الطعام طعماً لذيذاً للطبق .

الإسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية . (..........)

ب) يجب ضع الطعام في الطبق بدقة و بشكل مرتب و منظم . (..........)

ج) قلي الطعام يجعله صحي ومفيد . (..........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) من طرق طهي الطعام الغير صحية ....

1- السلق 2- القلي 3- الشوي

ب) الأفراط من طهي الخضروات ....من العناصر الغذائية .

1- يزيد 2- يقلل 3- يكثر

س2) أكمل العبارات الآتية :-

أ) عملية الخبز والشوي و التحمير في .... طرق رائعة للطهي .

ب) طريقة ....الطعام من طرق طهي الطعام الغير الصحية .

التاريخ :- ....

الدرس التاسع الإسعافات الأولية و السلامة

(تربية زراعية)



***ماذا يوجد في حقيبة الأسعافات الأولية :-**

1- كريم لعلاج اللدغات :- يوضع لعلاج لدغات الحشرات .

2- الرابط الطبي :- للف الإلتواءات وتثبيتها مثل حمالة الزراع .

3- كريم مرطب:- لتطهير الحروق والجروح و الخدوش .

4- الكمادات الباردة أو الساخنة :- لتخفيف الألام الناتجة عن الإجهاد أو ألام العضلات .

5- المقص :- لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .

6- شاش معقم :- لمعالجة الجروح المفتوحة .

7- الضمادات اللاصقة :- لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .

8- شريط لاصق جرحي :- لتثبيت الرباط علي الجروح .

*** حالات طارئة والإسعافات الأولية :-**

1- سقوط شخصمن علي السلم :- نستخدم شاش معقم و المقص و الشريط اللاصق و الكريم المطهر والرابط الطبي و الكمادة الباردة .

2-دخول شوكة في ذراع شخص :- نستخدم الشاش المعقم و الشريط الاصق و الكريم لعلاج لسعة النحلة و الملقط الطبي و المقص .

الإسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) يستخدم كريم اللدغات لتثبيت الرباط علي الجروح . (........)

ب) إستخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق أمر ضروري . (........)

ج) يستخدم الكريم المرطب لتطهير الحروق والجروح و الخدوش . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) الضمادات اللاصقة تستخدم في ....

1- لف الإلتواءات 2- تخفيف الألام 3- معالجة الحروق

ب)في حالة الإصابة بلدغة حشرة يمكن إستخدام ....

1- الشاش 2- كريم اللدغات 3- القطن

ج) نستخدم .... لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .

1- المقص 2- الرباط الطبي 3- الكريم المرطب

التاريخ :- ....

الدرس العاشر السلامة فى المنزل

(التربية الزراعية)

***كيف نحافظ علي السلامة في المنزل:-**

- أحياناً يحدث حريق في المنزل بسبب توصيل عدة أجهزة كهربائية في سلك مشترك واحد .

- فريق الإطفاءهو المسئول عن إخماد الحريق .

*بعض المخاطر وخطوات السلامة منها :-

1- تسريب الغاز الطبيعي :-

- غادر المنزل علي الفور .
- لا تضيئ أي مصباح كهربائي .
- إتصل برقم طوارئ الغاز 129 .
– لا تعد إلي المنزل قبل أن يكون أمناً .

2- إنقطاع الكهرباء :-

- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ علي برودة الطعام .
- افصل الأجهزة الإلكترونية من المقابس .

3- حرائق المنزل :-

- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز .
- إستخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو بيكربونات الصوديوم .
- لا تستخدم الماء لإطفـاء الحريق الناتج عن الزيت .
- تأكد من وجود طفاية حريق في المنزل .
-أتصل بخدمة الطوارئ 180 .

الإسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) عند حدوث حريق يجب الإتصال بخدمة الطوارئ 189 . (........)

ب) يتم إستخدام الماء لإطفاء الحريق الناتج من الزيت . (........)

ج) عند حدوث تسريب في الغاز الإتصال 129 . (........)

س2) أكمل العبارات الآتية :-

أ) يجب عدم .... أي مصباح عند وجود تسريب في الغاز .

ب) لا تفتح الثلاجة عند حدوث إنقطاع ل ....

التاريخ :- ....

الدرس الحادي عشر :- السلامة في إستخدام الطلاء

(التربية الزراعية)



*** يجب أن نتبع أسلوب (خطوة بخطوة) للحصول علي أفضل النتائج .**

*** لطلاء غرفة يجب أن :-**

- نحدد كيف نريد الطلاء أن يكون .　　　　-إختيار لون الطلاء .

- ما المعدات التي نحتاجها .　　　　– ما إحتياطات السلامة التي نحتاجها .

*** خطوات طلاء غرفة بسلامة و أمان**

1- حدد الأدوات والمواد التي تحتاج إليها :-

- جهز كل الأدوات التي تحتاج إليها :

(طلاء للجدران – السلم – فرشاة للطلاء بأحجام مختلفة – بكرة دهان) .

2- حافظ علي السلامة في إستخدام السلم :-

- تأكد من أن السلم في حالة جيدة وأن كل درجاته مثبتة جيداً ,وضع السلم علي سطح كستوي لتمنع سقوطه .

3- إحم نفسك :

- أثناء الطلاء

1- أترك الأبواب والمنافذ مفتوحة للتهوية .

2- أحم أنفك ويديك و عينك بأرتداء قفازات و قناع ونظارات الأمان .

4- خطر إندلاع حريق :

1- قم بوضع الطلاء في مكان بارد وجاف بعيداً عن مصادر الحرارة .

2- قم بوضع الطلاء بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة .

3- تأكد أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) من الضروري التفكير في أحتياطات السلامة عند الطلاء . (........)

ب) عند طلاء الغرفة يجب التأكد من غلق النوافذ بإحكام . (........)

ج) أول خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات التي نحتاج إليها . (........)

د) يجب وضع الطلاء في مكان بارد وجاف بعيداً عن مصادر الحرارة . (........)

س2)أختر الإجابة الصحيحة مما يلي .

1) أي من الأدوات الآتية نستخدمها أثناء الطلاء ....

أ) مقص ب) بكرة الدهان ج) شاش معقم

2) يجب عند بدء الطلاء التأكد من أن جميع النوافذ ....

أ) مفتوحة ب) مغلقة ج) غير مفتوحة

س3) أكمل العبارات الآتية :-

أ) عند إستخدام السلم يجب أن يكون السطح الموضع عليه ....

ب) قم بوضع الطلاء بعيداً عن متناول .... و ....

التاريخ :- ....

شخصيات مصرية مؤثرة : السير مجدي يعقوب

(مكتبة)

* نشأته :-

ولد في محافظة الشرقية في مصر ، حصل على منحة لدراسة الطب في جامعة القاهرة وهو في الخامسة عشر من عمره ، عمل في جميع أنحاء العالم مثل المملكة المتحدة ،أمريكا ,نيجيريا ، إثيوبيا ،جامايكا ،مصر.

كان والده جراحاً يعمل في مجال الصحة العامة .

أسس أكبر برنامج لزراعة القلب والرئة في العالم حيث تم إجراء أكثر من 2500 عملية جراحية .

عمل كأستاذ في جامعة نيجيريا وأثناء ذلك شارك في إجراء أول جراحة قلب مفتوح على الإطلاق في نيجيريا .

هو مؤسس ورئيس جمعية "سلسلة الأمل "الخيرية التي تعالج الآطفال الذين يعانون من أمراض القلب في البلدان التي دمرتها الحروب والبلدان النامية .

محب لبلده ففي عام 2008 أنشأ "مؤسسة مجدي يعقوب لأمراض وأبحاث القلب" (MYF) مع زملائه حيث تدير المؤسسة مشروعاً في مركز أسوان للقلب لتعزيز عافية الشعب المصري , ويتم تمويله من خلال التبرعات ويقدم خدمات طبية حديثة ومجانية خاصة لغير القادرين .

تعمل المؤسسة على بناء "مركز مجدي يعقوب العالمي للقلب " في القاهرة الذي سيقوم بتدريب مكثف للأطباء والممرضات والعلماء المصريين وأبحاث رائدة في مجال أمراض القلب , و سيقدم المركز العلاج بالمجان للآطفال والباغين من مرضى القلب .

<u>الأسئلة</u>

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) أسس السير مجدي يعقوب أكبر برنامج لعلاج أمراض السمنة في العالم . (.......)

ب) من أهم إنجازات الطبيب مجدي يعقوب علاج الأطفال من أمراض القلب مجاناً . (........)

س2)أختر الإجابة الصحيحة مما يلي .

أ) السير مجدي يعقوب هو ....

1- جراح قلب   2- مهندس معماري   3- مدرس علوم

ب) شارك .... في إجراء أول عملية قلب مفتوح في نيجيريا .

1- أحمد زويل   2- وصفية نزرين   3- مجدي يعقوب

ج) من أهم إنجازات مجدي يعقوب علاج الأطفال بالمجان من أمراض ....

1- القلب   2- السكر   3- المعدة

التاريخ :- ....

المحور الرابع

الدرس الأول :- تصميم الحدائق وأنواع النباتات

تربية زراعية



- تعتبر حديقة أنطونيادس أقدم حديقة في الأسكندرية .

- تتيح الحدائق و المتنزهات مجالاً للمرح و التعلم .

*** الحدائق مفيدة للبيئة :-**

فهي تقلل من تلوث الهواء ، لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون وتطلق غاز الأكسچين .

- تختلف الحدائق في نوع النباتات الموجودة بها والممرات والبرجولات وألعاب الصغار والبرك الموجودة بها .

- يتم تنظيم الحدائق بشكل منظم .

*** يوجد بالحدائق نوعين من النباتات :-**

1- نباتات حولية :- أزهار ونباتات تنو لمدة عام واحد فقط .

2- نباتات مُعمرة :- نباتات تبقي أكثر من عام وتكون مزهرة .

- من المهم التفكير أيضاً في الألوان والأشكال ؛ بعض النباتات زاهية وبعضها باهت ؛ وأوراق النباتات منها الطويل و المستدير و الشائك .



- من المهم التفكير فيمن سيستفيد من هذه الحدائق ؛ فالبعض يحب الأماكن المفتوحة للركض والبعض يحب الأسترخاء في الظل ؛ و هناك من يحبالمقاعد للجلوس والقراءة ؛ وهناك من يحب الجلوس بجنب نافورة للأستماع بصوت الماء .

- الحدائق الكبيرة يتم تصميمها لتحتوي علي مساحات مختلفة ؛ يتميز كل جزء فيها بنشاط مختلف .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) تتشابه كل الحدائق في شكلها وتصميمها . (.........)

ب) الحدائق مهمة لأنها تقلل من تلوث الهواء . (.........)

ج) النباتات المُعمرة نباتات تبقي أكثر من عام وبعضها مزهر . (.........)

د) تتيح الحدائق والمتنزهات مجالاً من المرح والتعلم . (.........)

س2)أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :-

أ) النباتات الحولية تبقي لمدة .... فقط

1- عام 2- أسبوع 3- يوم

ب) النباتات .... نباتات تبقي أكثر من عام وبعضها مزهر .

1- الحولية 2- المُعمرة 3- فصلية

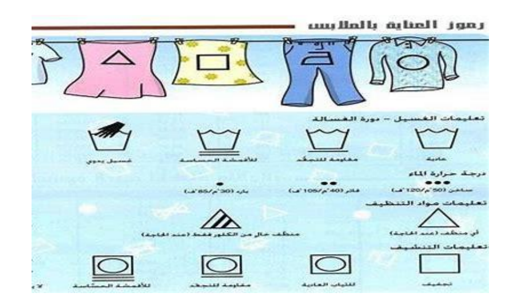
س3) أكمل العبارات الآتية :-

أ) المساحات الخضراء تمتص غاز ....

ب) من فوائد الحدائق أنها تنتج ....

<u>الدرس الثانى :- العناية بالأقمشة والملابس</u>

<u>(إقتصاد منزلى)</u>



- الملابس جزء من شخصيتك و تُظهر الكثير عنك .

*** أهمية الحفاظ علي الملابس :-**

1- العناية بالملابس والحفاظ عليها جيدة لفترة طويلة يوفر لك المال .

2- الحفاظ علي الملابس يجعلك تشعر بالراحة .

3- الحفاظ علي الملابس مفيد للبيئة ؛ لأنه يقلل من إستخدام الموارد .

*** عند شراء الملابس يجب أن تتعرف علي :-**

- طريقة غسل وكي وتخزين الملابس والتخلص من البقع .

<u>1- عند غسل الملابس :-</u> يجب فرز الملابس حسب

- اللون(الفاتح – الأبيض – الغامق) .
- القماش (الخفيفة – الثقيلة) و مدي إتساخها .

***أنواع الأقمشة :-**

1- الكتان خفيف الوزن و جيد التهوية و مصدره نبات الكتان .

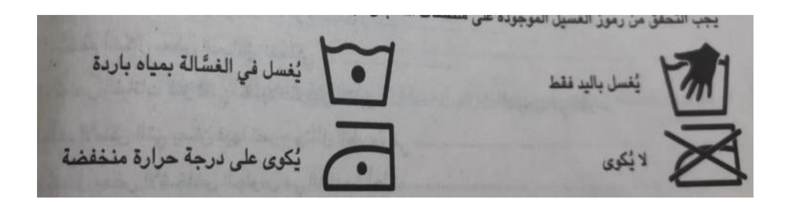
2- القطن متين ويمكن غسله ومصدره نبات القطن .

3- الصوف دافئ و لايتجعد بسهولة و مصدره الأغنام .

4- البوليستر ولا يتجعد ويدوم لمدة طويلة ومصدره البترول .

5- الحرير ناعم و لين و متين ومصدره دودة القز .

<u>2- تعليمات التنظيف على ملصقات الملابس :-</u>



- تحقق من الرموز الموجودة .

<u>3- معالجة البقع :-</u>

- عالج البقع فوراً قبل غسل الملابس .

<u>4- المحافظة على الملابس لمدة طويلة :-</u>

- إستخدام المياه الباردة لغسل الملابس ¸و تجنب إستخدام آلة تجفيف الملابس و إستخدام حبل الغسيل .

<u>5- كي الملابس :-</u>

- الملابس المكوية تبدو أكثر أناقة ¸أطلب مساعدة شخ بالغ عند كي الملابس .

<u>6- تخزين الملابس :-</u>

- خزن الملابس بعناية وبشكل مرتب .

<u>الإسئلة</u>

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) يُعتبر الكتان من الأقمشة ثقيلة الوزن . (........)

ب) يجب مُعالجة البقع فوراً عند حدوثها قبل غسل الملابس . (........)

ج) كي الملابس يجعلها تبدو أكثر أناقة و جمالاً . (........)

س2)أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:-

أ) يُفضل إرتداء الملابس القطنية لأنها ....

1- رخيصة الثمن 2- متينة ويمكن غسلها 3- ناعمة ولينة

ب) العناية بالملابس تُساعد علي توفير ....

1- المال 2- الكهرباء 3- الماء

س3) أكمل العبارات الآتية :-

أ) المصدر الأساسي لقماش الحرير دودة ....

ب) يتم إنتاج الصوف من .... وهو قماش دافئ و لا تيجعد .

التاريخ :- ....

الدرس الثالث : تصميم علامة تجارية

(مكتبة)

*** العلامة التجارية :-**

- تعبر عن هوية الشركة (تخبرنا عما تقوم به الشركة) .

*** أهميتها :-**

- توضح لعملاء الشركة طبيعة وأهمية عمل الشركة .

*** الشعار :-**

- هو رمز يوضح للعملاء النشاط الذي تقوم به الشركة فهو ليس مجرد صور وكلمات .

غالباً لا يتضمن الشعار اسم الشركة خاصة إذا كان الاسم طويلا ومن الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيراً .

عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية يجب معرفة : -

1- الرؤية التي تهدف الشركة لتحقيقها .

2- القيم المهمة بالنسبة للشركة .

3- لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجارياً مع شركة ما .

- العلامات التجارية الناجحة تستخدم الكلمات والرموز والصور والرسوم .

- **السوق المستهدفة :-** الفئات الأساسية من الناس التي تحاول الشركة الوصول إليها .

- **الألوان :-** يقضي المصممون وقتاً طويلاً يفكرون في الألوان التي يستخدمونها وللألوان دلالات مختلفة فاللون الأحمر يستخدم لإظهار الحماس , اللون الأزرق للتعبير عن الهدوء والسكينة .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) يعبر شعار الشركة عن هويتها . (........)

ب) الرؤية التي تهدف لها الشركة مهمة لإنشاء العلامة التجارية . (........)

ج) استخدام الصور والرسومات ليس ضرورياً في تصميم العلامة التجارية . (.......)

د) الشعار الصغير يمكن قراءته بسهولة . (.......)

و) لايوجد فرق بين شعار الشركة والعلامة التجارية للشركة . (.......)

ح) تعبر العلامة التجارية عن هوية الشركة . (.......)

س2)أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:-

أ) شعار الشركة هو .... يوضح المشروع الذي تقوم به الشركة .

1- جملة 2- مقال 3- رمز

ب) توضح .... لعملاء الشركة طبيعة عمل الشركة .

1- العلامة التجارية 2- الصور الملونة 3- السوق المستهدفة

ج) نجد صعوبة في قراءة شعار الشركة إذا كان ....

1- كبيراً 2- صغيراً 3- كبيراً جداً

د) عند التخطيط لإنشاء علامة تجارية لشركة يجب معرفة ....المهمة للشركة .

1- القيم 2- الرموز 3- الأشكال

و) تعبر العلامة التجارية عن .... الشركة.

1- هوية 2- شكل 3- صورة

ح) لون شعار الشركة .... يعبر عن الهدوء والسكينة.

1- الأخضر 2- الأزرق 3- الأحمر

التاريخ :- ....

الدرس الرابع : مبادئ التصميم الجيد

(مكتبة)

- التصميم ليس مجرد مايبدو عليه مظهرشئ معين .

*** أهمية التصميم : -** يجعل استخدام الأشياء سهلاً .

- عندما تريد شركة إطلاق منتج معين فإن المصممين يفكرون في الشكل الذي سيكون عليه المنتج , طريقة استخدامه ,السوق المستهدف (الفئة من الناس التي سترغب في شراء المنتج).

*** مبادئ التصميم الجيد :-**

- أن يكون سهل الإستخدام .
- أن يكون بسيطاً تستطيع كل الفئات استخدامه.
- أن يوفر الحل المناسب للعمل المطلوب أي لايكون التصميم معقداً .
- يجب الأخذ في الاعتبار عند التصميم مبادئ الاستدامة .
- ان يفكر المصممون بنفس طريقة تفكير المستخدمين .

*** مبادئ الإستدامة :** - أي إمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي أو إعادة تدويره بعد استهلاكه حتى لايكون له تأثير سلبي على الكوكب .

*** مجموعة التركيز :-** مجموعة من الأشخاص يطلب منهم تجريب المنتج قبل عرضه بالأسواق وذلك لاختبار تصاميم المنتجات . فإذا كان هناك مشكلة في استخدامه فيجب على المصممين أن يعملوا أكثر على تحسين تصميم هذا المنتج .

- يهتم التصميم الجيد باللون والشكل والحجم والجمال من أجل إنشاء منتج جذاب وسهل الاستخدام .

عند تصميم شيئ ما يجب استخدام لونه وحجمه وشكله وتركيبه .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطاً ومناسباً لجميع الفئات . (.......)

ب) يجب تصميم المنتج ليتم استخدامه مرة واحدة فقط . (.......)

ج) لإتمام عمل أي منتج لابد من عمل تصميم له . (........)

د) لابد من تجربة المنتج من خلال مجموعة التركيز قبل عرضه للبيع . (........)

و) التصميم يجعل استخدام الأشياء صعباً . (........)

ه) يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة المستخدم . (.......)

ي) التصميم الجيد هو الذي يمكن إعادة استخدامه بعد استهلاكه . (........)

س2)أختر الإجابة الصحيحة مما يلي:-

أ) أحد مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... الاستخدام .

1- سهل 2- معقد 3- صعب

ب) توجد مجموعة من الأشخاص تقوم بتجربة المنتج قبل عرضه في الأسواق تسمى ....

1- مجموعة التركيز 2- محموعة التفكير 3- مجموعة المنقذين

ج) التصميم الجيد للمنتج هو الذي يمكن .... حتى لايؤثر سلباً في كوكب الأرض .

1- إلقاؤه بعد استخدامه 2- إعادة تدويره 3- استخدامه مرة واحدة

التاريخ :- ....

الدرس الخامس : الإعلان عن منتجك

(مكتبة)

- الإعلانات توفر المعلومات المهمة عن المنتجات والخدمات .بدونها قد لايعرف بعض الناس الأشياء المتوافرة لهم .

***أهمية الإعلان :-**

- يساعد الإعلان على نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معينة .
- إعلام الناس وتثقيفهم وإقناعهم ومساعدتهم على تذكر المنتج .

*** والإعلان الناجح يجب أن يتوافر فيه مايلي :**

- يعكس العلامة التجارية للشركة .
- يجذب الناس ويلفت انتباههم .
- يجب أن يكون الإعلان قابلاً للتصديق ومميزاً لاينسى .

***التسويق الشفهي : -** هو إقناع العملاء بشراء منتج عن طريق عملاء آخرين قامو بتجريبه وهو نوع من الاعلانات .

- ويعتبر نوع ذو مصداقية ولا ينسى .

*** لضمان حملة إعلانية ناجحة يجب على الشركات الآتي : -**

1- إنتكار شعار :- يجب أن يقتصر علي بعض كلمات (ثلاثة فقط) .

2- القدرة على التنافس : يجب معرفة كل المستجدات عن المنافسين للشركة وذلك لإعداد إعلانات جذابة

3- الصدق في الإعلان : يجب أن تكون المعلومات عن المنتج صادقة , تعطي الشركة المعلومات الصحيحة لأن العملاء سيكتشفون عدم صدق الإعلان(من غير القانوني إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما)

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) الحملات الإعلانية تساعد الناس على تذكر المنتج . (........)

ب) الإعلان الناجح يجب أن يكون مميزاً وفريداً . (........)

ج) يجب استخدام التسويق الشفهي عند الإعلان عن منتج حيث أنه ذو مصداقية . (........)

د) الإعلان الناجح يلفت انتباه الناس . (........)

و) ينجح الإعلان عندما لاتتوافر المعلومات المهمة عن المنتجات في الإعلان . (........)

ه) يجب أن يكون الشعار أكثر من خمس كلمات . (........)

س2) أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :-

أ) الإعلان مهم لأنه .... المعلومات عن منتج معين .

1- ينقل 2- يمنع 3- يحجب

ب) إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يعتبر من الأشياء غير ....

1- الفنية 2- القانونية 3- الإنتاجية

ج) ليتم إعداد إعلان ناجح يجب معرفة كل ماهو جديد عن ....

1- المعلمين 2- المهندسين 3- المنافسين

د) لكي يكون الإعلان ناجحاً يجب أن ....

1- يتضمن أكثر من ست كلمات 2- ينقل المعلومات بشكل صادق

3- يكون بشكل غير قانوني

و) يمكننا التعرف على المنتجات من خلال ....

1- الإعلانات 2- العلامة التجارية 3- الشعارات

التاريخ :- ....

شخصيات مصرية مؤثرة (حسن فتحي)

(مكتبة)

- كان مهندساً معمارياً وأستاذاً جامعياً مصرياً ذو شهرة عالمية ولقب بمهندس الفقراء .

***نشأته :-**

ولد في محافظة الأسكندرية ,درس الهندسة المعمارية في جامعة القاهرة وتأثر بالأنماط المحلية والتقاليد الريفية .

***أعماله :**

كان من أوائل الرواد في مجال العمارة المستدامة وشجع على استخدام مواد البناء الطبيعية مثل الطين .

كان كثيراً يدرب السكان المحليين على صنع مواد البناء وكان يساعدهم على تشييد مبانيهم الخاصة حيث كان يؤمن بإشراك الفقراء في مراحل التصميم والبناء .

صمم أكثر من 170مشروعاً منهم مشروعات عقارات سكنية ومباني مجتمعية وخدمية كالمدارس والأسواق ودور العبادة.

أصبح معترفاً به دولياً حيث شارك في تصميم قرية القرنة الجديدة في محافظة الأقصر وكانت خطته توفير مساكن ملائمة من الناحية البيئية ومنخفضة التكلفة .

. شجع على استخدام الخامات التقليدية مع المبادئ المعمارية الحديثة وألهمت أساليبه المعمارية مهندسين معماريين حول العالم

كل الغرف في مساكن القرية جيدة التهوية وذات أسقف عالية وفناء مغلق وجدران مثقبة وعزل جيد .ويعرف هذا الأسلوب في التصميم باسم العمارة الخضراء أو المستدامة (كان هذا الأسلوب جديداً خلال فترة الأربعينيات)

أصبحت العديد من هذه المباني في قرية القرنة الجديدة في حالة سيئة الآن وفي عام 2009 شاركت منظمة اليونسكو في محاولة حماية هذا الجزء من التاريخ المعماري .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) شجع حسن فتحي على استخدام مواد بناء طبيعية مثل الطين . (......)

س2) أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :-

أ) شارك حسن فتحي في تصميم قرية القرنة الجديدة حيث أنه كان ....

1- طبيب قلب   2- مهندساً معمارياً   3- رساماً تشكيلياً

ب) شجع المهندس حسن فتحي استخدام مواد البناء ....

1- الصناعية   2- الطبيعية   3- الحديدية

ج) ساعد المهندس حسن فتحي الفقراء عن طريق بناء منازلهم من ....

1- الطين   2- الحديد   3- النحاس